

Menu 1900 kcal



ZdroVa Vita

Śniadanie:

Serek wiejski 200g + chleb żytni 7 ziaren - 3 kromki + pomidorki koktajlowe/ogórki

Drugie śniadanie:

Kabanosy z kurczaka - Konspol - 2 porcje
+ chleb żytni 7 ziaren - 3 kromki + jabłko 150g

Obiad:

Wędzony filet z pstrąga 100g - Marinero
+ chleb żytni 7 ziaren - 3 kromki + pomidorki koktajlowe/ogórki

Kolacja:

Kabanosy z kurczaka - Konspol - 1 porcja + pomidorki koktajlowe
+ chleb żytni 7 ziaren - 3 kromki + jabłko 150g

